

# CONSEILS D'EXPERT



par GASTON CHAMPAGNE,  
pharmacien et représentant de la fondation québécoise de la maladie coeliaque Chaudière-Sud

## Le Magnésium (Mg)

Aujourd'hui, nous connaissons l'importance et le rôle des minéraux pour la santé. Mais encore faut-il savoir de quelle source ils proviennent, quelle quantité nous avons besoin et quel est leur ordre d'importance dans l'organisme. Il est également nécessaire de connaître quand et comment les consommer pour maximiser leur absorption et leur assimilation.

Un de ces minéraux est le MAGNÉSIUM. Il fait partie des substances appelées sels minéraux. Les principaux sels minéraux que l'on retrouve dans le corps sont le sodium, le potassium, le magnésium, le calcium, le chlore, le phosphore et le soufre. Le corps humain contient environ 20-30 g de magnésium: la majeure partie se retrouve dans le squelette et les dents.

### DIFFÉRENCES ENTRE DIFFÉRENTES SOURCES DE MAGNÉSIUM

Les différents sels de magnésium n'ont pas tous la même teneur en magnésium élémentaire. Cette teneur varie beaucoup en fonction du sel dont il fait partie (chlorure, citrate, gluconate, glycérophosphate, lactate, etc.). La plupart des sels de magnésium ont une action laxative causant la diarrhée et leur absorption est faible.

### APPORTS RECOMMANDÉS EN MAGNÉSIUM

Les apports recommandés varient d'une personne à l'autre: 70 mg pour un nourrisson, 250 mg pour un enfant, 350 mg pour la femme et 420 mg pour l'homme. Ils sont plus élevés chez la femme enceinte, les personnes âgées et les sportifs, car le magnésium est éliminé en partie par la sueur. Les apports moyens en magnésium sont loin d'atteindre les apports recommandés.

### ABSORPTION DU MAGNÉSIUM ET INDICATIONS

Le principal site d'absorption du magnésium est l'intestin grêle. Environ 50 % du Mg est stocké dans les os. Il est non recommandé de prendre magnésium et calcium ensemble: un intervalle de 2 heures est nécessaire. Le Mg est indiqué pour des cas de nervosité, d'irritabilité, d'anxiété légère, de crampes musculaires nocturnes, de fatigue passagère, pour prévenir la récurrence des calculs rénaux, pour les symptômes de la migraine, etc.

### RÔLE DU MAGNÉSIUM

Le magnésium aide le corps à métaboliser les lipides, les protéines et les glucides afin de produire l'énergie. Il stimule le système immunitaire, favorise le transit intestinal et aide à renforcer nos os. Il favorise le maintien d'un rythme cardiaque régulier ainsi que le taux du sucre dans le sang et la régulation de la pression artérielle. Il est essentiel pour l'absorption de la vitamine D et du calcium. Le magnésium est éliminé par les reins.

### LE MEILLEUR MAGNÉSIUM À PRENDRE

Le magnésium bisglycinate qui est une forme chélatée (lié à 2 molécules de glycine, un acide aminé) est le meilleur magnésium à prendre car son taux d'absorption est de plus de 200 % en comparaison avec le chlorure de magnésium. Sur le marché, on le retrouve en combinaison avec la taurine et la vitamine B6 dans le même produit, permettant ainsi une meilleure assimilation du magnésium par le corps.